康寧之道

陳柏達 居士 著

二〇一五年重排版

佛陀教育基金會 印贈

康寧之道　目錄

前言

一、疾病的起因……一

◎病由業起，業由心造……一

二、疾病的內在和外在條件……四

三、貪著五塵會引發疾病……七

㈠沈迷色境會生肝病……七

㈡貪享聲音會生心病……七

㈢貪愛香氣會生肺病……八

㈣貪圖口味會生腎病……八

㈤眷戀觸感會生脾病……八

四、現代醫學的疾病分類……一一

㈠身病……一一

1. 傳染性疾病……一一

2. 機能性疾病……一一

3. 心因性疾病……一一

㈡心病……一一

1. 神經病……一一

2. 精神病……一一

五、佛典的疾病分類……一二

◎果中權病……一三

◎因中實病……一三

㈠身病……一三

1. 四大五臟病相……一三

2. 鬼神所作病相……一四

3. 業報所感病相……一四

㈡心病—八萬四千煩惱……一七

1. 根本煩惱—六種……一八

2. 隨煩惱—二十種……二一

六、身病的對治法……二四

㈠現代醫學上的方法……二五

1. 傳染病性疾……二五

(1) 抗生素……二五

(2)汗法、吐法、瀉法……二五
2.機能性疾病……二五
(1)天然食物……二五
(2)補充養分……二五
(3)運動與鬆弛身心……二五
3.心因性疾病—用「心理治療」……二五
㈡佛典對治身病的方法……二五
1.治身體和五臟失調的疾病……二五
(1)藥石……二六
(2)注射……二六
(3)針灸……二六
(4)天然食物……二六
(5)運動與養生……二六
(6)按摩與痛捏法……二六
(7)修定功（靜坐）……二六
(8)修觀想……二六
2.治鬼神所作的疾病……二六
(1)誦經……二六
(2)持咒……二六
(3)念佛……二六
(4)誦三歸五戒等……二七
3.治業報所感的疾病……二七
(1)懺悔……二七
(2)發願……二七
(3)放生……二七
(4)念佛……二七
(5)誦經……二七
(6)修福迴向……二七
七、心病的六種對治法……二七
㈠不淨觀對治貪欲……二八
㈡慈悲觀對治憎恨……二八
㈢因緣觀對治愚痴……二八
㈣數息觀對治散亂……二八

㈤念佛觀對治業障……二九
㈥空觀對治執著……二九
八、心病的六種治法……二九
◎對治、轉治、不轉治、
兼治、具治、第一義治……三〇
九、天然食物與食療法……三一
㈠不可吃的食物……三三
㈡與某種體質不合適的食物……三四
㈢調配錯誤的食物……三五
㈣飲用時間不當的食物……三六
㈤不可多吃的食物……三七
㈥可以防治疾病的食物……三八
㈦食物的五味與疾病的關係……四二
㈧疾病以減食為湯藥……四五
十、肉食的害處……四九
㈠從醫學和營養的觀點來說……四九
㈡從經濟的觀點來說……五〇
㈢從倫理道德的觀點來說……五一
㈣從心理衛生的觀點來說……五一
㈤從人類的前途來說……五一
㈥就人體的生理組織來說……五二
㈦就美感的觀點來說……五三
㈧其他方面……五三
十一、養生之道在適可而止……五三
◎「六傷」、「十二莫強」、
「十二少」的原則……五四
十二、按摩法與痛捏法……五七
㈠經穴按摩法……五八
㈡腳掌按摩法……七二
㈢痛捏治病法……七五
1. 捏五指治病法……七五
2. 痛捏丹田法……七五
3. 隨處痛打法……七六
十三、修定治病的原理與方法……七六

㈠「定心病處」可治病的原理：七六
㈡「止心丹田」可治病的原理：七七
㈢「住心足下」可治病的原理：七七
㈣「繫心臍中」可治病的原理：七七
㈤「息心法界」可治病的原理：七七
十四、觀想治病的方法……七八
㈠運用音氣療病的六氣治病法：七八
㈡觀想呼吸療病的十二息治病法
㈢專用觀想的治病法……八一
1. 觀想治病的原理……八四
2. 觀想治病的實例……八六
(1)用觀想治療腹部毛病……八六
(2)用觀想治療身體虛弱……八七
(3)用觀想治療頸部毒瘤……八七
(4)執著吞食蛇影的兩種治療方法……八七
(5)轉移注意力的治病奇蹟……八九
(6)笑病可以不藥而癒……九〇
十五、運用心力治病的十個條件……九一
十六、預防和根治惡瘡瘋癩的方法．九二
十七、預防和根治耳聾盲啞的方法．九三
十八、預防和根治短命夭折的方法．九五
十九、預防和根治妻離子散的方法．九六
二十、預防和根治監牢束縛的方法．九六
廿一、預防和根治貧窮困苦的方法．九七
廿二、預防和根治容貌醜陋的方法．九八
廿三、預防和根治愚痴邪見面的方法　九八
廿四、捨己成物，病癒得子……九九
廿五、拜佛誦經治病的實例……一〇一
廿六、如何化病苦為助緣……一〇二
◎因病而起利人的心念和行為：一〇二

康寧之道

一、疾病的起因

—病由業起，業由心造

常常聽人說：「我昨天晚上沒有蓋被，著涼了，所以感冒。」他把感冒全歸罪於沒有蓋被，其實錯了。沒蓋被不一定會著涼，蓋了被也不一定就不會著涼。沒蓋被只不過是感冒的「緣」和「導火線」而已，而不是感冒最根本的原因。因為昨天晚上台北市有成千上萬的人沒蓋被，為什麼他們不會全部著涼，而卻只有少數的人感冒呢？有的老先生終年睡竹蓆而不蓋被，他為什麼也不感冒呢？

同理可知：「過度疲勞」和「淋到雨」……等也都只是感冒的「外緣」，而不是真正的原因。因為仍然有許多人淋到雨不會流鼻水，或者雖然工作勞累而仍沒有感冒的事實。

有許多青年人喜歡以「細菌傳染」來解釋一切疾病，其實也大有問題。「細菌」只能解釋像天花、白喉、淋病等「傳染性的疾病」，而無法解釋像胃弱、血癌、糖尿病等「機能性的疾病」。

從另一方面來說，他們也沒有仔細想一想為什麼細菌只傳染給某甲，而卻沒有傳染給某乙，這到底是什麼原因？這難道完全是或然率？

行醫五十五年的醫學博士畢勒（Bieler）先生在其所著的「食物是你最好的醫藥」（Food Is Your Best Medicine）一書中，曾這樣地解釋：「一切疾病的根本原因不是細菌，而是由於血液中的毒素，造成細胞組織破壞以後，才引起細菌的侵襲。」他把所有的疾病歸罪於「錯誤的飲食」，所以他特別提倡天然食物。

問題又來了！「錯誤的飲食」也不能夠圓滿地解釋所有疾病的起因。為什麼有些人每天吃同樣的食物，而卻生了不同的病呢？而且有些疾病是「不當的生活方式」所引發的，例如吃飽後運動造成胃病，精神緊張導致

胃潰瘍等。更難以解釋的是：為什麼有些嬰兒一出生，就會帶有黃疸病和血瘤的遺傳，為什麼有些嬰兒不幸會染上這些病呢？

只有用佛家的「業力」才能圓滿地解釋一切疾病的起因。為什麼某甲躺著看書得了近視眼，而某乙卻不會呢？因為某甲過去造了近視眼的業因，所以現在加上躺著看書的助緣，就會產生近視眼的果報。

所以維摩詰經上說：「我現在所有的病，都是由於過去（世）的妄想所造成的。」又說：「眾生因為執著了我相，所以才產生煩惱和疾病。」

「一切疾病的根本的原因，就是我們內心攀緣外境所產生的雜念。」（維摩詰經「文殊師利問疾品」）

追根究底來說，一切疾病都是由於我們過去的妄念所造成的。因為有貪愛、憎恨和愚痴的妄念，所以在身體、語言和意念上造作了許多疾病的因子「業因」，這種業因具有很大的潛在勢力，遇到了適當的助緣，就會開花結果，而生出病來。而我們前面所提到的「沒蓋被」、「淋到雨」、「細菌

傳染」、「錯誤的飲食」、「不當的生活方式」、「遺傳」等都是疾病的導火線和助緣，而非根本的原因。由於過去曾造作了會導致疾病的「業因」，所以遇到了些「緣」，才生出疾病的果報。

黃帝內經說得好：「只要我們淡薄欲望、寧靜心神、四肢勤於勞動而不疲倦，生理機能就會順暢，身心康泰，疾病怎麼會侵入呢？」

二、疾病的內在和外在條件

一切疾病的真正原因在於我們過去的妄念或惡業，所以說「一切病其實都是心病。」因為假如過去沒有妄念和惡業，今生就不會遇到導致疾病的因素和條件。如果過去沒有種下致病的業因，縱使遇到不好的環境和惡緣，也不會產生疾病。

生病的條件到底有那些呢？大智度論上說：生病有「外緣」（外在條件）

和「內緣」（內在條件）兩種。

（一）外緣（外在因素）—

1 受到寒熱飢渴。

2 摔傷、或碰傷。

3 細菌感染—空氣傳染、飲食傳染、接觸傳染。

4 飲食的材料本身有問題—毒草。

5 食物調配不當—如豆花加蜂蜜有毒。

6 濫服用藥物、賀爾蒙和維他命等。

7 使用不當的東西—如塑膠杯和柏油遇熱會產生致癌因子。

8 鬼神和其他動物的冤報。

9 遺傳帶來。

10 污染的環境造成—如噪音和水、空氣、環境污染。

11 遇到挫折和打擊。

12 農藥和洗潔劑餘留的毒素。
13 食用變質的食物。

（二）內緣（內在因素）—

1 飲食不節—暴飲暴食。
2 縱慾貪愛。
3 生活方式不當或坐禪的方法不對。
4 常發脾氣。
5 操勞過度。
6 憂鬱煩悶。
7 緊張恐懼。
8 無知及焦慮。
9 心理不平衡及內心的衝突。
10 幻覺與錯覺。

11歡笑過度。

12思慮過多。

內緣和外緣有時是不易嚴格劃分的。例如恐懼和緊張有時是因為錯覺和幻覺引起的，有時是因為外在實物的刺激。但主要還是人格心性修養的因素影響較大，所以我們把恐懼歸納在內在因素。

三、貪著五塵會引發疾病

摩訶止觀輔行的第三十二卷上說：貪著美好的色、聲、香、味、觸這五樣東西都會產生疾病。因為色、聲、香、味、觸這五樣東西，會蒙蔽我們的心智和德性，所以叫做「五塵」。

（一）沈迷色境的人多半會生肝病。

（二）貪享聲音的人多半會生心病。

（三）貪愛香氣的人多半會生肺病。

（四）貪圖口味的人多半會生腎病。

（五）眷戀觸覺的人多半會生脾病。（請參閱黃帝內經「上古天真論」）

不但內心攀緣五塵會生病，內心貪著五塵的任何一塵，也會引起五臟的毛病：

1眼根過度攀緣色塵也會引發五臟的疾病：

（1）眼根過度攀緣青色，會刺激肝臟機能的亢進，而引發肝臟的毛病。

（2）眼根過度攀緣赤色，會刺激心臟機能的亢進，而引發心臟的毛病。

（3）眼根過度攀緣白色，會刺激肺臟機能的亢進，而引發肺臟的毛病。

（4）眼根過度攀緣黑色，會刺激腎臟機能的亢進，而引發腎臟的毛病。

（5）眼根過度攀緣黃色，會刺激脾臟機能的亢進，而引發脾臟的毛病。

2耳根過度攀緣聲音也會引發五臟的疾病：

（1）耳根過度攀緣呼喚的聲音，會引發肝病。

（２）耳根過度攀緣言語的聲音，會引發心病。
（３）耳根過度攀緣哭啼的聲音，會引發肺病。
（４）耳根過度攀緣呻吟的聲音，會引發腎病。
（５）耳根過度攀緣歌唱的聲音，會引發脾病。
３鼻根過度攀緣香塵也會引發五臟的疾病：
（１）鼻根過度攀緣燥氣，會引發肝病。
（２）鼻根過度攀緣焦氣，會引發心病。
（３）鼻根過度攀緣腥氣，會引發肺病。
（４）鼻根過度攀緣臭氣，會引發腎病。
（５）鼻根過度攀緣香氣，會引發脾病。
４舌根過度攀緣味塵也會引發五臟的疾病：
（１）舌根過度攀緣酸味，會刺激肝臟機能的亢進，會引發肝臟的毛病。
（２）舌根過度攀緣苦味，會刺激心臟機能的亢進，會引發心臟的毛病。

（3）舌根過度攀緣辛味，會刺激肺臟機能的亢進，會引發肺臟的毛病。

（4）舌根過度攀緣鹹味，會刺激腎臟機能的亢進，會引發腎臟的毛病。

（5）舌根過度攀緣甘味，會刺激脾臟機能的亢進，會引發脾臟的毛病。

5身根攀緣觸塵也會引發五臟的疾病：

（1）身根攀緣堅固的觸塵，會引發肝病。

（2）身根攀緣煖熱的觸塵，會引發心臟的毛病。

（3）身根攀緣輕柔的觸塵，會引發肺病。

（4）身根攀緣寒冷的觸塵，會引發腎病。

（5）身根攀緣沈重的觸塵，會引發脾病。（見摩訶止觀輔行第三十二卷）

只有當一個人的心地清淨到「一塵不染」時，才能沒有病痛。否則舉心動念攀緣五塵境界都是在造罪業和病因，這是多麼恐怖啊！

四、現在醫學的疾病分類

（一）身病

現代醫學把人類身體的疾病分為「傳染性疾病」、「機能性疾病」、「心因性疾病」三種。

傳染性疾病是由細菌和病毒所感染的，例如：肺結核。

機能性疾病是因為生理機能的衰退和障礙所引起的，例如：核黃疸。

心因性疾病是病人在機體上找不到毛病，而純粹是由心理因素造成的，例如：因為長期憂愁而造成的食慾不振或肝病。

（二）心病

現代的精神病學把人的心理疾病分為「神經病」(Neurosis）和「精神病」（Psychosis）兩種。前者較輕，後者較嚴重。

「神經病」又名「精神神經病」（Psychoneurosis），它包括「神經衰弱」

（Neurasthenia）、「歇斯底里症」（Hysteria）或者把神經病分為：「焦慮性的反應」（Anxietyreaction）、「分離性的反應」（Dissociative reaction）、「轉變性的反應」（Conversion reaction）、「恐懼性的反應」（Phobic reaction）、「迫害性的反應」（Obsessive Compulsive reaction ）、「壓抑性的反應」（Depressive reaction）等。

精神病包括「妄想病」（Paranoia）—神經過敏（Nerves）、「狂鬱病」（Manic—depressive psychosis）、「精神分裂症」（Schizophrenia）。精神病也可以分為「機體性的精神病」（Organic psychosis）和「機能性的精神病」（Functioneal psychosis）兩種。機體性的精神病是由身體上的疾病所引起的，機能性的精神病則純粹是由心理因素造成的。（詳見 Herbert A. Carroll 所著的 Mental Hygiene—The Dynamics of Adjustment、Fourth Edition，第二百一十三頁至二百六十五頁）。

五、佛典的疾病分類

（一）身病

疾病可分為「因中的實病」和「果中的權病」兩種。「因中的實病」就是我們凡夫業報所感的疾病，我們深受苦痛，所以叫做「因中的實病」。「果中的權病」就是像釋迦牟尼佛和維摩詰居士那樣的聖人本來已達到沒有病痛的境界，為了度化眾生，所以示現身體上的疾病。由於這種病是方便示現的，聖人不以為苦，因此叫做「果中的權病」。聖人只有身病而沒有心病。（見摩訶止觀輔行第三十二卷）

「因中的實病」又可分為「身病」和「心病」兩種。身病是指身體、肌肉、骨骼、神經和五官六臟的不適而言。心病乃是指我們內心的貪執、恐怖、憂愁、憎恨、愚痴等苦惱。

賢首五教儀科註的第三十七卷上記載：身體上毛病有三種現象。

1四大五臟病相—

甲、四大增損所生的病：

（1）地大增者，腫結沈重，身體枯瘠等一百零一種病生。
（2）水大增者，痰癊脹滿，腹痛下痢等一百零一種病生。
（3）火大增者，煎寒壯熱，肢節皆痛等一百零一種病生。
（4）風大增者，虛懸戰掉，嘔逆氣急等一百零一種病生。

乙、五臟所生的病：

（1）從心生病者，身體寒熱，頭痛口燥（心主口故）。
（2）從腎生病者，咽喉噎寒，腹脹耳聾（腎主耳故）。
（3）從肺生病者，身體脹滿，四肢煩痛，心悶鼻塞等（肺主鼻故）。
（4）從肝生病者，多無喜心，憂思瞋恚，頭痛眼昏等（肝主眼故）。
（5）從脾生病者，身面遊風，遍體瘤癢，飲食無味等（脾主舌故）。

2鬼神所作病相—

怨鬼纏繞，令人身體不安，或行瘟疫，或生瘡變毒等。

3業報所感病相—

有由過去所造的惡業，現在感受惡病的報應。也有因為今世破戒，帶動過去的業力而生病的。例如：以惡眼視發菩提心的人，所以得了無眼的報應。

以惡口毀謗發菩提心的人，所以得了無舌的報應。（以上見大方廣總持經）

過去毀謗別人，所以今生得了耳聾口啞的報應。

過去輕蔑別人，所以今生長得矮小。

過去遮蓋佛的光明，所以今生皮膚又醜又黑。

過去鞭撻眾生，所以今生身上長惡瘡。（以上見梁皇寶懺）

過去殺生的罪業，會引發肝臟和眼睛的毛病。

過去偷盜的罪業，會引發肺部和鼻子的毛病。

過去邪淫的罪業，會引發腎臟和耳朵的毛病。

過去妄語的罪業，會引發脾臟和舌頭的毛病。

過去飲酒的罪業，會引發心臟和嘴巴的毛病。（以上見摩訶止觀輔行第三十

二卷）

在這裡順便提到的是：今生持戒有時也會引動惡業而生病。這是一件好事情，大家千萬不可因持戒時生了病就退心。因為今生持戒才使得過去的惡業減輕，並且提早報消，這是惡業將要消除的好現象。比方說，我們前世造了某種很重的惡業，本來應會導致將來在地獄和餓鬼受極大的苦報，因為今生持戒而轉變成為頭痛，頭痛過後業報就會消失而平安無事。這就是「本應在地獄受重罪，而卻變成在人中減輕償還」的道理。到底應如何判斷那些病確實是因為持戒引發的呢？譬如我們前面已經說過：前世偷盜的罪業會引發肺部和鼻子的毛病。當我們持守不偷盜戒後，肺部和鼻子出了小毛病，這就真的「持戒引動惡業而輕受果報」。但假如我們五戒當中只有持不偷盜戒而沒有守不飲酒戒，後來心臟出了毛病，這就正在受過去飲酒罪業的報應，而不是因為持戒才引動惡業而輕受果報了。所以我們只要隨著自己五臟（肝、肺、腎、脾、心）、五根（眼、鼻、耳、舌、口）

所生的毛病，和所持的戒律相對照一下，比較因果關係，就可斷定那病是不是因持戒而引起的。這就是摩訶止觀輔行第三十一卷上所說：「隨根判戒，以驗罪滅」。

（二）心病

佛經上說：由於眾生的心理現象和所造的惡業錯綜複雜，所以眾生身心疾病的種類無量無邊。隨著眾生所造的惡業越多越複雜，疾病的數量和種類也就越多。末法時期眾生的疾病不斷地在增加，例如：小兒的「痘疹」是從魏晉南北朝以後才有的。「箭風」這病是清朝順治末年以後才有的。

無盡的煩惱可以歸納為八萬四千種，這八萬四千種煩惱又名「八萬四千塵勞」。諸君不要以為「八萬四千」只不過是一個嚇唬人的形容詞而已。其實，這「八萬四千」是一個精確的數目，煩惱確實有八萬四千種那麼多。如果您不相信，請您查閱教乘法數的第八百六十八頁，就可一目了然了。

八萬四千種煩惱也可以濃縮為「貪、瞋、癡」三種煩惱。也可以再濃縮為一個「痴」字。痴就是不明事理，就是無知。由於愚痴，所以才會有我執；由於執著有我，所以才起了煩惱和造惡業；由於造惡業，所以才會受「生老病死」的果報。

下面我們引用百法明門論的說法，來談談煩惱的種煩：

（一）根本煩惱：

1貪（愛）—

（1）外貪—男女身分和五塵境界，心生貪著。

（2）內外貪—於他於己，起貪染心。

（3）徧一切處—於所有外境，心生愛著。

2瞋（憎恨）—

（1）非理瞋—沒有外來的惱亂，而自己生憎恨。

（2）順理瞋—受其他事物擾亂，才生憎恨。

（3）諍論瞋—爭論是非，而起憎恨。

3痴—

（1）俱生無明—與生俱來的無知。

（2）分別無明—成長過程中才污染和學習的無知。

4慢—

（1）慢—甲、於劣計己勝—輕視不如我自己的人，認為我勝過他們很多。

乙、於等計己等—對於和我自己差不多的人，認為我又何必恭敬他們呢？

（2）過慢—甲、於等計己勝—對方和我差不多，我卻以為勝他多多。

乙、於勝計己等—對於勝過我的人，我卻以為和他差不多，何必恭敬他呢？

（3）慢過慢—於勝計己勝—對於勝過我的人，反而說我勝他多，像「夜郎自大」一般。

（4）我慢—執著色身為「我」，其餘事物為我所有，而起傲慢。

（5）增上慢—沒有證得聖人的境界和神通智慧，而妄說自己已證得。

（6）卑劣慢—甲、某人勝過我很多，我卻認為只不過輸他一點點而已。

乙、自甘卑劣，自暴自棄。

（7）邪慢—自己沒有道德，卻認為自己的修養很好。而且輕視聖賢，認為聖賢的道德只不過如此，何必恭敬禮拜他們？

5疑—

（1）疑自—懷疑自己的潛能和能力。

（2）疑師—懷疑老師是否真的有學問。

（3）疑法—懷疑所學的法門是否真實、是否管用。

6不正見—

（1）身見—執著身體是我。

（2）邊見—

甲、斷見—人死了以後，什麼都沒有。

乙、常見—人死了以後，還是為人。畜生死後，還是做畜生。富人死了還是富人，窮人死了還是窮人。

（3）邪見—誹謗沒有善惡果報、沒有聖人。

（4）見取見—自己證得了不究竟的境界，卻以為是證到聖人究竟的果位。

（5）禁取見—執著無益的苦行，而以為是升天和入涅槃正確的方法。

（二）隨煩惱—隨「根本煩惱」而產生的煩惱。

1大隨煩惱：這八種煩惱會同時生起，而且會產生不善和無善無惡的行為。

（1）不信—不信因果和聖賢。

（2）懈怠—不努力斷惡修善。

（3）放逸—放蕩縱逸。

（4）昏沈—神志昏沈，常愛睡眠。

（5）掉舉—境界不斷，而心中雜念紛飛。

（6）失正受—又名「失正念」—忘記受持禪定、智慧和善法。

（7）不正知—邪見入心，不知正法。

（8）散亂—心中隨境界的改變而亂動。

2中隨煩惱：這兩種煩惱會同時生起，而且會引發一切邪惡的行為。

（1）無慚—不尊重自己的人格和潛能，內心沒有羞恥心，敢作惡事。

（２）無愧—作惡事不怕對不起別人，或者作了壞事不敢坦白告訴別人。

3小隨煩惱：這十種煩惱都會各別生起，而行相粗猛，並且都發生在意識（第六識）裡。

（１）忿—遇到逆境，心裡氣憤不平。

（２）恨—逆境過後，結怨在心，懷恨不已。

（３）覆—隱藏自己所作的過失和罪惡。

（４）惱—侵犯其他眾生和事物。

（５）誑—虛偽不實，欺騙別人。

（６）諂—諂媚巴結別人。

（７）憍—恃著自己的品德、才能、健壯、富貴、善行、美貌….而驕傲。

（８）害—損傷騷亂眾生的意念。

（9）嫉—嫉妒別人的德性、學問、名利、才能、才貌……等。

（10）慳—吝惜自己的財物與學識，不肯施捨或教導別人。

六、身病的對治法

治病有時不要花什麼錢。例如：有許多人患了神經痛和骨膜發炎，到處吃藥打針都治不好，後來吃了白糖泡熱開水，卻痊癒了，真是神奇！

由於治病需要「對症下藥」，才能夠很快奏效，而要對症下藥，就必須先正確地診斷病情和病因，診斷越精確，治好病的可能性就越高。所以摩訶止觀輔行的第三十二卷上說：一個好的醫生應該能夠很精確地辨別各種疾病的症狀。上等的醫生只要聽到病人的聲音，就能知道他得了什麼病。中等醫生需要看氣色，下等的醫生一定要把脈，才能夠知道病人的病情。現代的醫生連把脈都很少人會了，何況「看氣色」和「聽聲音」的診斷技巧呢？現代的醫生雖然比較不會察言觀色和把脈，可是他可以借助於精密

的科學儀器。例如：X光、斷層掃描等。

因為診斷病情相當複雜，而且屬於較專業的問題。所以，筆者不打算多加介紹。如果讀者有興趣，請參閱摩訶止觀輔行第三十二卷。下面我們就來談談疾病的治療法吧！

（一）現代醫學上的方法：

1傳染性疾病—（西醫）用「抗生素」對治。

（中醫）用藥草等將人調到最好的情況，產生抗體，而把病菌逐出體外。或者用汗法、吐法、瀉法等。

2機能性疾病—用「天然食物」或藥石來治療。補充所需的營養或維他命運動與鬆弛身心。

3心因性疾病—用「心理治療」對治。

（二）佛典對治身病的方法：

1治身體和五臟失調的疾病—

康寧之道

（1）藥石（包括草、木、金、石等藥）。

（2）注射（皮下注射或靜脈注射）。

（3）針灸。

（4）天然食物。

（5）養生與運動（如瑜伽術、太極拳、曼殊大師的實用鍛鍊身心法）。

（6）按摩法與痛捏法。

（7）修定功。

（8）修觀想。

2治鬼神所作的疾病—

（1）誦經。

（2）持咒—大悲咒、楞嚴咒、往生咒、藥師咒、三十六獸咒等（參見止觀輔行第三十二卷）。

（3）念佛名。

（4）誦三皈、五戒、菩薩戒等。

3治業報所感的疾病—

（1）懺悔。

（2）發願。

（3）放生。

（4）念佛、拜佛。

（5）誦經。

（6）修福迴向。

七、心病的六種對治法

眾生的煩惱無量無邊，所以對治的方法也多得不可計數，假如把煩惱歸納為八萬四千種，那麼，對治的法門也有八萬四千種之多。（詳見教乘法數第八百六十九頁）

一般來說，有六種可以專門對治煩惱和妄念的方法。而前面的五種方法就是天台四教儀和大乘義章裡所說的「五停心觀」。

1不淨觀—觀想境界不淨的現象可以對治貪欲。貪愛心特別強的眾生適合修不淨觀。

例如：假使我們貪戀女色，可以觀想人死以後，屍體發脹、變壞、腐爛……終歸散滅的樣子。這樣我們貪欲就會減輕或消失。

2慈悲觀—觀想一切眾生受苦的現象，可以平息我們的憎恨心。

3因緣觀—觀察人生的因果，例如因為過去有無明所以今生才會投胎。現在有了貪愛和執著，所以將來就會有生老病死。觀察因緣可以破除愚痴。

4數息觀—注意數自己的呼吸，從一數到十，周而復始，並且只數出息或入息，而不可出入息同時數。這樣練習可以治療我們的散亂心。

5念佛觀—念佛的名號、智慧、功德和莊嚴的身像，可以消除我們的業障。

6空觀—觀察一切事物都是因緣和合，沒有自體，可以破除我們的執著和死心眼。

八、心病的六種治法

摩訶止觀上說，治療心理的疾病，有六種治法：

1對治—只用一種藥方或一種法門來治療一種疾病。例如，用「不淨觀」來治貪欲，用「慈悲觀」來治憎恨。

2轉治—即改變藥方或所修的法門來治病。例如，用「不淨觀」來對治貪欲，貪欲沒有完全息止，就改修「慈悲觀」來治，這就是所謂的「病不轉而藥轉」。

3不轉治—治好某種疾病後，運用同樣的藥方或法門來治療另外的病

症。例如，運用「不淨觀」效果特別好，把貪欲平息了以後，還有憎恨和愚痴等毛病，也可以再用「不淨觀」來治，即「病轉而藥不轉」。

4兼治—同時運用兩種藥方和法門來治療兩種毛病。例如，有的人不但貪欲很盛，而且憎恨心也相當強，就同時兼用「不淨觀」和「慈悲觀」來治。

5具治—運用上面四種方法來治，有時「對治」、有時「轉治」、有時「不轉治」、也有時兼治。

6第一義治—不是「對治」，不是「轉治」，也不是「不轉治」，就好像運用「萬靈丹」（經上叫做「阿伽陀藥」）可以治好所有的疾病。例如「觀心法」可治一切疾病。所謂「觀心」就是不必假想，直觀心性，從內外推究：心性了不可得，那有生病和受苦的主體呢？例如南岳大師就曾運用「觀心法」來治好毒腫。（參

九、天然食物與食療法

備急千金藥方的第二十六卷上曾引用漢朝名醫張仲景的話：「人的身體本來平衡和順，只需要好好調養就行了。不要隨便亂服藥物！因為藥的力量比較強，而且偏助身體某一個器官和機能，吃了會使人五臟的氣不平衡，容易感受外來的疾病！（註二）」

接著孫思邈又說：「人類保健身體，一定要靠食物。只有救除緊急的病狀，才需要使用藥物。不知道正確的飲食，無法維持生命。不明白醫理的禁忌，無法除去疾病。一個好醫生，應當洞悉疾病的起源，知道他那裡出了毛病，先用食物治療，食物治不好，然後再開處方或藥單。因為藥性剛強猛烈，好像兇暴的軍隊，運用失當，後果非常嚴重，怎麼可以隨便派上用場呢？」（參見衛生飲食寶鑑）

孫思邈的食療觀念和西洋醫學之父希波克萊斯（Hippocrates）的天然食物有許多相吻合的地方。希波克萊斯說：「天然的食物是最好的醫藥。」又說：「疾病的真正治療者，乃是體內的自然力量。」他們這一派的醫生畢樂（Bielor）認為：人類的痛苦和疾病有許多是由於錯誤的飲食和藥物所引起的，因為食物中含有許多有毒的廢物。譬如肉類、人造香料、防腐劑、化學合成物、過分鍊製的成品（白米、奶粉、冰淇淋）、刺激性的食物（像酒精、煙草、咖啡、茶、塩、糖、胡椒等）、有毒物品（像農藥、ＤＤＴ、漂白粉、螢光劑、家庭用殺蟲劑和克蟑藥等）。

即使我們選擇的是完美天然的食物，也可能因為已經過不適當的處理，例如：煮得太過分、油炸過後再加上有害的調味品。正常消化的化學反應不被這些有毒的廢物擾亂，同時也被有害的化學藥品（阿斯匹靈、盤尼西林、鎮靜劑、魚肝油）和不健康的生活習慣（吃得過飽、不定時、沒有運動、焦慮煩惱、貪愛憎恨恐懼）所破壞了。於是毒素就停留在血液中，損壞過濾器官和排

泄器官，包括腎、肝、腸、心臟和皮膚等。這些毒素是疾病的真正病因，如果人體要回復健康，就一定要剷除它們，而食用天然的蔬菜、水果、胚芽麥、糙米、芝麻、瓜子、花生、酵母、鮮乳等。（詳見H. G Bielor所著Food Is Your Best Medicine）

為了使諸位能進一步地認識食療和天然食物的概念，我們先來談談食物的特性：

（一）不可吃的食物

1凡是會浮在水上的肉都不可以吃。（張仲景）

2有紅點的肉不可以吃。（張仲景）

3父母跟我們本人所屬生肖的肉不可以吃，吃了會使人神魂不安。（張仲景）

4腐敗的魚肉飯菜，吃了會傷人。（張仲景）

5禽獸自己死而閉著嘴巴的肉，不可以吃。（張仲景）

6 動物的肝臟變青色的，表示中毒，不可以吃。(張仲景)

7 顏色是暗褐色或紫色的肉，都不可以吃，因為那表示快要腐壞了。(飲食防毒篇)

8 沒有彈性的肉，不要吃。(飲食防毒篇)

9 因急性惡性傳染病死的動物，不可以吃。(張仲景)

10 動物的五臟和魚，丟在地上，不會沾塵土的，不可以吃。(張仲景)

11 狗和小鳥不吃的肉，不可以食用。(張仲景)

12 蜘蛛掉落的食物，最好不要吃。(張仲景)

13 蒼蠅叮過的食物，不要吃。(張仲景)

14 趴在地上死的動物，其肉不可食用。(詳見衛生飲食寶鑑)

(二) 與某種體質不合適的食物

1 白蘿蔔—身體虛弱的人，不宜吃。

2 茶—空腹的人，不適合吃；失眠的人，不適合吃：瘦的人，不適合

吃。（詳見李時珍的本草綱目）

3薑—懷孕的人，不可多吃。

4胡椒—咳嗽、吐血、喉乾、口臭、齒浮、流鼻血、痔瘡的人不適合吃。

5麥芽—孕婦不適合吃。

6薏仁—孕婦不適合吃。

7杏仁—小孩吃得太多，會產生瘡癰膈熱，孕婦也不可吃。

8西瓜—胃弱的人，不適合吃。

9桃子—產後腹痛、經閉、便秘的人忌食。

10綠豆—脾胃虛寒的人不宜食。

11枇杷—脾胃虛寒的人不宜食。

12香蕉—胃潰瘍的人不能吃。

（三）調配錯誤的食物

1蜂蜜加蔥、蒜、豆花、鮮魚、酒一起吃會腹瀉中毒死亡。
2牛奶和菠菜一起吃有毒。
3柿子和螃蟹一起吃會腹痛、肚瀉。
4羊肉和豆醬一起吃會發痼疾。
5羊肉和酪一起吃會傷五臟。
6羊肉加醋一起吃會傷害心臟。
7蔥和鯉魚一起吃容易生病。
8李子和白蜜一起吃會破壞五臟的機能。
9芥菜和兔肉一起吃會引發邪惡的病。
10用薤和牛肉作羹，食了會成瘕疾。
11豬肉不可和田螺一起吃，會使人眉毛脫落。

（四）飲食時間不當的食物

1酒後飲茶會傷腎。

2酒後吃芥和辣物，會緩人筋骨。
3十月勿食椒，損人心，傷血脈。
4八月九月勿食薑，會傷人神損壽。
5正月不得食生蔥，令人面上起遊風。
6五月吃薤菜，損人滋味。
7九月份不可吃狗肉，會傷人的神。

（五）不可多吃的食物

1蔥多食令人神昏。
2醋多吃會傷筋骨、損牙齒。
3木瓜多吃會損筋骨，使腰部和膝蓋沒有力氣。
4烏梅多吃會損牙齒、傷筋骨。
5杏仁吃太多會引起宿疾，使人目盲眉髮落。（引扁鵲語）
6生棗多食，令人熱渴氣脹。

7芋頭不可多吃，動宿冷。
8李子多吃，會使人虛弱。
9番石榴多吃，損人肺部。
10胡瓜多吃，動寒熱，積瘀血熱。
11薑吃得太多，令人少志少智，傷心性。
12酒喝得太多會傷腸胃、損筋骨、麻醉神經、影響神智和壽命。
13鹽吃得太多，傷肺喜咳，令人皮膚變黑色，損筋力。
14糖吃得太多，會蛀牙，使情緒不穩定，脾氣暴躁。
15餅乾吃得太多，動火氣，喉部乾燥，容易感冒。
16菱角吃得太多，傷人臟腑，損陽氣。
17肉類多吃，害處最大。引起血管硬化和心臟病等。例如神農本草經把豬肉列為「下品的食物」。請詳閱本草綱目。

（六）可以防治疾病的食物

1蓮藕—止吐血、補虛勞、涼血、散瘀、解酒、清熱。
2葡萄—益氣倍力，補血利尿，安胎，治下腹充血症，肝臟病。
3栗子—補腎，治溏瀉。
4茴香—辟熱，除口氣，驅風，去痰。
5覆盆子—益氣輕身，令髮不白。
6甘蔗—消痰下氣和中，補脾氣，利大腸，止渴去煩，解酒毒。
7菱角—可治癌症。
8海帶—治甲狀腺腫大。
9瓜子—令人光澤，好顏色，益氣不飢。
10枸杞葉—補虛益精。
11莧菜—明目除邪氣，利大小便，去寒熱。
12蘿蔔—防炎症，解麵毒。
13花生—催乳汁，療水腫。

14菊花—明目，清熱，平衡血壓。
15楊桃—解渴、消暑，治喉嚨痛。
16橄欖—解酒，止喉痛。
17梨子—解熱，止咳化痰，治喉炎。
18柿子—開胃消痰，止渴潤心肺。
19桑椹—治風寒濕痺諸痛。
20柚子—消食，解酒毒。
21枇杷—鎮咳化痰。
22芒果—止渴、止嘔、止暈。
23西瓜—利尿，治腎臟炎浮腫，糖尿病，黃疸。
24芥菜—利九竅，明耳目。
25胡蘿蔔—下氣補中，安五臟，補血，明目，治感冒。
26包心菜—益腎補髓。

27金針菜—利尿、止血、消腫。
28生薑—散寒、止嘔、消痰、解毒。（本草綱目說：薑解芋頭的毒特別有效）
29絲瓜—活血、解毒、止痛、止血、利尿、消痰。
30胡瓜（大黃瓜）—利尿、解渴。
31苦瓜—補中益氣、解熱、消暑。
32紅豆—利尿、治腳氣、水腫、黃疸。
33綠豆—利尿、解熱、解毒。
34甘薯—健脾胃、強腎陰。
35向日葵—活血、潤腸、止淋濁、消癰腫。
36茶—提神利尿。飯後以茶漱口，防蛀牙。（詳見李時珍的本草綱目，郭家樑的食療醫話，薛聰賢的蔬香果樂。）

順便建議諸君：吃完飯菜，最好倒點熱開水在碗盤上下沖洗一下剩餘的油汁。一則惜福而不浪費食物，再則碗盤便於清洗。

洗碗盤最好不要用「洗碗精」或「清潔劑」，因為這兩種東西化學物有毒性，而留在碗盤上的殘餘毒素很難沖洗乾淨。最好取而代之用「淘米水」或「煮麵湯」，就安全無虞了。

（七）食物五味與疾病的關係

備急千金要方的第二十六卷上說：酸、鹹、辛、苦、甘這五味都不可吃得過多。吃得過多，對身體會有不良的副作用：

1酸走筋入肝，多食酸令人癃，使人肌肉又厚又縐，所以筋病不可吃酸。

2鹹走血入腎，多食鹹令人渴，使人血脈凝澀，所以血病不可吃鹹。

3辛走氣入肺，多食辛令人慍心，使人筋急而爪枯，所以氣病不可吃辛。

4苦走骨入心，多食苦令人變嘔，使人皮槁而毛拔，所以骨病不可吃苦。

5甘走肉入脾，多食甘令人噁心，使人骨痛而髮落，所以肉病不可吃甘。

摩訶止觀輔行的第三十二卷上也說：

適度的酸味對肝臟有益，卻會損脾臟，所以脾病不可吃酸。適度的鹹味對腎臟有益，卻會損心臟，所以心病不可吃鹹。適度的辛味對肺臟有益，卻會損肝臟，所以肝病不可吃辛。適度的苦味對心臟有益，卻會損肺臟，所以肺病不可吃苦。適度的甘味對脾臟有益，卻會損腎臟，所以腎病不可吃甘。

先看看我們自己五臟有什麼毛病，然後再吃對那一臟有益的食物，而禁止吃對那一臟有損的食物。五味都不可吃得過多，因為五臟是相生相剋的，吃得過多必然會傷到某一種臟腑，而造成惡性循環，甚至暴斃。例如適度的酸，雖然對肝臟有益，可是酸吃的太多就會傷脾，脾臟不好又會影響到腎臟，腎臟不好又會影響到心臟、肺臟，最後還是傷到肝臟。所以孫

思邈先生說：「春天宜少吃酸，多吃甘來保養脾臟。夏天宜少吃苦，多吃辛以保養肺臟。秋天宜少吃辛，多吃酸來保養肝。冬天宜少吃鹹，多吃點苦來保養心臟。四季宜少吃甘，多吃點鹹來保養腎臟。」黃帝的醫藥顧問岐伯也說：「春天應吃涼性的食物，夏天應吃寒性的食物，秋天應吃溫性的食物，冬天應吃熱性的食物。」（本草綱目卷一第五十二頁）

請注意：西醫說腎臟病的人不可吃鹽，因為鹽中有「鈉離子」。中醫上認為鹽的味道帶鹹、帶甘又帶辛。因為甘味傷腎，而鹽中帶甘味，所以不能吃鹽。再者鹹味可入腎，所以補腎的藥，都半要用淡鹽水服送，才能發揮力量。

中國的藥理很複雜，藥不但有五味，而且也有四氣，「氣」無形而升，故為陽。「味」有質而降，故為陰。所謂「四氣」就是寒、熱、溫、涼。例如石膏和知母因為帶有寒涼的特性，所以能治療熱病，附子和肉桂因為帶有溫熱的性質，所以可以治療寒病。假如我們只考慮到藥材的「味」，而忽

略了「氣」，以熱氣治熱病，那豈不是火上加油？更增加疾病的嚴重性，同樣的道理以寒藥治寒病，也是危險而行不通的。

有的藥材只有一種味一種氣，有的藥材只有一種氣，而卻有很多種味。例如桂枝性溫而味辛甘，升麻性微寒而味甘辛，還帶微寒。同樣的溫性，有的生薑的辛溫，厚朴的苦溫，黃耆的甘溫，木瓜的酸溫。又例如同一種辛味，有石膏的辛寒，薄荷的辛涼，附子的辛熱，半夏的辛溫。（請參見吳儀洛所著增註本草從新的「藥性總義」和秦伯未的醫學入門捷徑第四章）

（八）疾病以減食為湯藥

斷食得法也可以治病，不過這方法太辛苦，而且有危險性，所以我贊成減食。「疾病以減食為湯藥」這一句話是出自唐朝百丈大智禪師二十條叢林要則中的第四條。這二十條要則的原文是：

1叢林以無事為興盛。

2修行以念佛為穩當。

3精進以持戒為第一。
4疾病以減食為湯藥。
5煩惱以忍辱為菩提。
6是非以不辯為解脫。（有了是非，就會引起紛爭，而不能安心修道）
7留眾以老成為真情。
8執事以盡心為有功。
9語言以減少為直截。
10長幼以慈和為進德。
11學問以勤習為入門。
12因果以明白為無過。
13老死以無常為警策。
14佛事以精嚴為切實。
15待客以至誠為供養。

16山門以耆舊為莊嚴。
17凡事以預立為不勞。
18處眾以謙虛為有理。
19遇險以不亂為定力。
20濟物以慈悲為根本。（見禪門日誦第一百三十六頁）

解釋：為什麼疾病要以減食為湯藥？

1少吃東西是人類生病時的一種自然反應。少吃東西才能讓胃充分休息，而且減輕身體機能的過度負荷，使生理組織恢復活力，白血球和抗體充分發揮驅除病菌的效能。

2有很多疾病是由於飲食太雜和太多引起的，所以古人說：「病從口入，禍從口出。」節制飲食，可以防治疾病。

3摩訶止觀輔行上說：「吃得少，心智才能清明。」心智清明，修行止觀的工夫才能得利，才能運用止觀來治病。

4吃得越多，人越昏沈，飲食過量，不但會傷腸胃，而且過多的養分留在體內，排不出去，會變成毒素，尤其脂肪或者維他命A、D、E、K這四種油性的維生素過多時，無法排出體外時，會造成血管硬化等可怕的疾病。減少飲食，可以把遺留在體內的毒素排出，對於強化身體機能很有用。

5雖然神農本草經把一切食物分為上、中、下三品。上品是常吃而有利無害的食物。中品是少吃有利，多吃有害的食物。下品是本身具有毒性，除非當藥治病，否則不能食用的食物。現在由於大量生產，農作物普通噴灑殺蟲劑和農藥，很多好東西都變質了。再者，食品加工，大多滲放了色素和防腐劑，碗盤上洗潔劑的遺毒又很難清洗乾淨，所以再好的食物還是不宜多吃，以免傷害肝臟和身體機能。

6食無求飽，隨遇而安，才能專心修道，鍛鍊心智。天天講究美味，貪求口福，則必然會起分別和煩惱心，這樣心地怎會清淨呢？所以還是少

吃比較自在。少吃則對物質的依賴也相對地減少，容易達到知足常樂的境界，既不必為生活而奔波，又可對自己的理想全力以赴。

7減食最明顯的理由，也許是因為現代人普遍都吃得過多。吃得過多會造成身體機能負荷太重和操作過量。身體機能長期的奮亢，最後可能導致機體組織的損壞或崩潰，而造成機能失調或引發其他的病症，糖尿病就是一個很好的例子。

十、肉食的害處

（一）從醫學和營養的觀點來說：

1食肉會抑制維他命B12的合成，而且缺乏維他命C容易造成貧血。

2食肉會阻礙碳水化合物的新陳代謝，因而引起糖尿病。

3肉類的蛋白雖多，但是維他命、礦物質和碳水化合物卻很少。人體每日所需的蛋白質只要七十至九十克就夠了，很容易從植物食品中

獲得。食肉會造成蛋質過量，而產生肝病，高血壓和血管硬化。

4肉類含有尿毒尿酸，吃肉會使人體的機能衰退和疲倦。

5吃肉容易導致癌症，尤其烤焦的魚肉含有「致癌因子」。而蔬菜正好相反，蔬菜水果可以化解「致癌因子」。

6肉類常帶有傳染病菌、抗生素藥品和環境污染的殘留物質，而且肉類是一種很好隔離體，不易因烹煮而消滅。(以上摘自慧炬)

7素食者的血清膽固醇及三酸甘脂的含量，比肉食者低很多，可以防治血管的硬化。

(二)從經濟的觀點來說：

1肉食造成高蛋白穀類的鉅額消費，因為動物吃了八磅穀類才生了一磅肉，使肉食文化和世界飢餓間的關係更為密切。

2生產一噸牛肉的土地，可以生產十至二十噸的高營養蔬菜食物。

3肉比蔬菜昂貴，吃肉使經濟負擔加重。貪執肉味，可能使人鋌而走

險，謀財害命，以滿足口腹之慾。

（三）從倫理道德的觀點來說：

1食肉殺生會導致對於全體生物的冷漠殘酷。吃肉比素食者的犯罪率和虐待狂要高出了很多倍。

2食肉者較容易生「敗家子」和「不良的後代」。

3從進化論的觀點來說，吃肉無異在吃我們的老祖宗。從六道輪迴的觀點來看，一切動物過去都曾經是我們的父母眷屬。

（四）從心理衛生的觀點來說：

1食肉會損害仁愛心。

2食肉會增長貪欲和煩惱。

3食肉會使內心充滿憎恨、殘忍和仇殺。

4食肉的人常作惡夢，容易昏沈。

（五）就人類的前途來說：

1吃肉會破壞生物的情誼與和諧。楞伽經上說：一般小動物聞到食肉者身上的氣味會恐怖遠離，而老虎、獅子和野狼卻特別喜歡伺機噉食吃肉的人。

2殺生吃肉，會冤冤相報，導致國際的戰爭與兇殺。

3殺生食肉的人來生多病而且短命。

4殺生食肉會使大地變得鹹鹵沒有養分，藥草無力，一切樹木果實變得沒有甜味，甚至苦澀。

（六）就人體的生理結構而言：

1人的牙齒平齊，適合喫嚼素菜。不像肉食動物的牙齒都向外露出（獠牙）。

2人的腸胃長達十八尺，適於消化素菜。吃肉下去容易在腸內發酵腐敗，而引起腸胃病，所以一般肉食動物的腸子都比較短。

3肉食動物都有利爪，而人類卻沒有銳利的指爪，表示適於吃素。

（七）就美感的觀點來說：

1吃肉其實就是在吃動物的屍體。吃肉無異在苦中作樂。

2吃罐頭就是「開棺」，切肉好像解剖屍體。

3動物一死，很快就會腐爛、僵硬、變臭。尤其魚市場的那股腥味，更是難聞。

4肉類被切割時那血淋淋的樣子，看了實在很令人噁心。

（八）其他方面：

1吃肉會妨礙修行，污染心靈。

2吃肉會使所唸的咒語不靈。

3吃肉會使護身的善神遠離，惡鬼便於親近。

4左傳上說：食肉的人容易墮落，不能深慮遠謀。

十一、養生之道在適可而止

要健康長壽不可過度逞強，過度逞強會傷害身體。所以孫思邈告訴我們「六傷」和「十二莫」的道理：

（一）六傷：

1久聽傷神。
2久視傷血。
3久臥傷氣。
4久立傷骨。
5久坐傷肉。
6久行傷筋。

（二）十二莫：

1莫強食。
2莫強酒。
3莫強舉重。
4莫憂思。
5莫大怒。
6莫悲愁。
7莫大懼。
8莫跳動。
9莫多言。
10莫大笑。
11莫貪欲。
12莫懷恨。

（以上參見備急千金藥方第二十七卷）

備急千金藥方也啟示我們：生活起居，一切動作都要柔和安詳，不可倉促粗暴。甚至連吐口水都不可以用猛力。

要修身養性必須做到「十二少」：

1少思（因為多思則勞神）。

2少念（因為多念則志散）。

3少慾（因為多慾則志昏）。

4少事（因為多事則形勞）。

5少語（因為多語則氣乏）。

6少笑（因為多笑則傷臟）。

7少愁（因為多愁則心懾）。

8少樂（因為多樂則意溢）。

9少喜（因為多喜則忘錯昏亂）。

康寧之道

10少怒（因為多怒則百脈不穩定調和）。

11少好（因為多好則專迷不理）。

12少惡行（因為多惡行則憔悴無歡）。

養生之道最重要的就是不要向外攀緣。不攀緣外境，內心才會寧靜而不浮躁。常學習孔子說的「思無邪」，或者黃帝的「內視法」。（詳見備急千金要方第二十七卷「道林養性篇」）

遇到一切境界要隨遇而安、適可而止。時常輕柔和地勞動身體，而不可運動到身心疲倦。歷事鍊心要把握「身動心不動」、「事忙心不忙」的原則。

不可勉強思想，不可極目遠望，不可得意忘形、喜樂過度，不可久談言笑、徹夜不眠，不可沈醉嘔吐或者飽食即臥，不可極飢而食，不可極渴而飲，不可過飢過飽，或者強忍大小便，過飽會傷胃和肺，過飢會傷氣。五味都不要吃得過多，尤其不要吃冷到凍牙齒，或者熱到會燙嘴唇的食物

或水。

夏天不可過度貪求涼快，冬天不可過度貪圖溫暖。睡覺最好不要吹電扇。（詳見備急千金要方第二十七卷）

十二、按摩法與痛捏法

—附指壓與痛捏治病法

由於希臘的哲學家艾皮科蒂塔（Epictetus）曾說：「哲學的要旨在使人生活時，能儘量少依賴外在的事物，而得到幸福和快樂。」（The essence of philosophy is that a man should so live that his happiness shall depend as little as possible on external things.）所以，我們探討治病的方法時，不準備把重點放在藥物、注射和針灸上，而把重點放在「按摩」和「以心力治病」這兩個主題上。因為這兩種治病法，安全可靠，又不必花什麼錢，你實施以後，每年可以省下一大筆醫藥費，來做更有意義的事情，例如：救人危急、濟助貧病、

放生、印經、供養三寶……等。

按摩穴道、腳掌和手指都可以產生治病健身的功效。按摩不但不花錢，而且沒有副作用。最大的好處就是既舒服，又沒有針灸和注射的恐怖，也沒有吞藥的苦惱。

按摩的次數多少不拘，時間也可以隨意安排。假如能養成習慣，每天早晚按摩兩次，持之以恆，效果必然非常顯著。

按摩如果能配合靜坐，在打完坐以後實施，治病的效果將會更佳。所以摩訶止觀和小止觀都非常強調打完坐以後要摩擦雙手，把手搓熱，然後摩擦臉部、四肢和全身。

萬一你沒有時間靜坐，在按摩以前最好先雙手互相摩擦三十六次，把手搓熱以後冉進行按摩的活動。下面我們引用蔡耀培居士編的「經穴按摩健身法圖說」來說明按摩經穴與治病的關係。

（一）經穴按摩法

A頭頸按摩法——（請參閱下一頁的圖解）

（一）頭部按摩——

方法：兩手密合，用力摩擦三十六次，（此時已溫熱，帶有靜電），然後將兩手全部手指，從前額鬢毛起，一直到後脖頸，稍微用力摩擦三十六次。

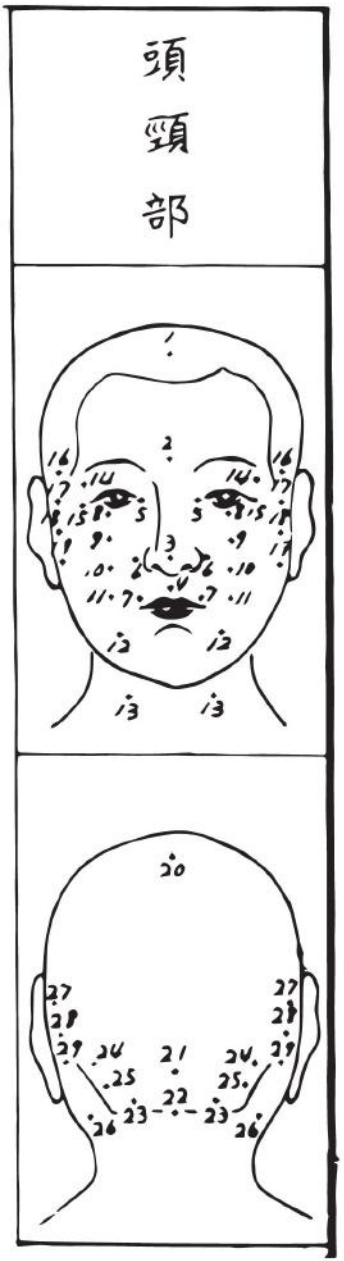
效果：經過經穴，有百會、風府、風地，防治頭疼、暈眩、禿頭、高血壓、視力減退等。

（二）後頸按摩——

方法：兩手如上擦熱後，將兩手指掌慢慢柔和的，按摩後頸部三十六次。

效果：經風府、啞門、風地、天柱、完骨、天窗等經穴，防治神經機能障礙、頭暈、肩膀僵硬等。

代號	經穴	防　治　項　目
1.	上星	頭　　痛
2.	印堂	頭　　痛
3.	素髎	鼻痛、鼻塞、感冒
4.	人中	腰疲、背痛、感冒、鼻塞
5.	晴明	結膜炎、白內障、近遠視
6.	迎香	鼻塞、鼻炎、感冒、鼻膿
7.	禾髎	鼻塞、感冒
8.	承泣	結膜炎等眼疾
9.	四白	顏面神經痛
10.	巨髎	仝　　上
11.	地倉	仝　　上
12.	大迎	牙痛等牙病
13.	人迎	氣喘等喉嚨病
14.	系竹空	眼角膜炎等眼病
15.	瞳子髎	仝　上
16.	太陽穴	頭痛暈眩
17.	耳門	耳沉、耳鳴、耳炎等耳病
18.	聽宮	仝　　上
19.	聽會	仝　　上
20.	百會	頭痛暈、禿頭、高血壓
21.	風府	頭痛、頭暈
22.	啞門	頭痛暈、神經疾病
23.	天柱	肩膀僵硬、神經疾病
24.	完骨	耳　鳴
25.	風地	頭痛暈、耳鼻病、高血壓
26.	天窗	頭痛暈、脖頸僵硬
27.	顱息	耳沉、耳鳴、耳炎等耳病
28.	瘈脈	仝　　上
29.	翳風	仝　　上



（三）睛明指壓—

方法：兩手摩熱後，用兩手中指和無明指，放在兩眼上下眼皮，輕壓眼球，使左右轉動三十六次。

效果：經睛明、系竹空、瞳子髎等經穴，防治一切眼疾，如遠視、近視、白內障、結膜炎以及眼角縐紋。

（四）耳部按摩—

1耳根按摩—

方法：兩手擦熱後，用兩手食指和中指，挾住兩耳朵，就耳根部，用力上下摩擦三十六次。

效果：經顱息、髎脈、醫風、耳門、聽宮、聽會等經穴，防治耳疼、耳鳴、耳炎等。

2耳殼按摩—

方法：兩手擦熱後，用兩手掌各捋左右耳殼，前後左右細心各捋三十六次。

效果：經一切內臟經穴，防治一切耳病及各內臟四肢毛病。

3打天鼓—

方法：先將兩手中指、無名指、小指屈下，再把耳殼掩在耳穴上，即將此屈下的的手指，壓在耳殼上，然後將食指彈打耳後頭骨十次，打時嗒嗒作響。

效果：分泌荷爾蒙，防止老化。

4耳殼揉搓—

方法：兩手擦熱後，用兩手抓住兩邊耳殼，普遍揉搓三十六次，然後再把食指指頭插進耳穴，使勁旋轉十次，最後再把食指堵掩耳穴，用力壓迫兩三秒鐘，急速拿起，如此連續亦做三十六次。

效果：防治一切耳病。

（五）**鼻部按摩**—

方法：兩手擦熱後，用兩手中指肚，貼緊兩邊鼻唇構，用力上下揉搓三十六次，又用姆指和食指指端壓住迎香經穴（鼻根）捏揉十次，再用食指扭轉素髎經穴（鼻頭）三十六次。

效果：經迎香經穴，防治鼻炎、感冒、鼻蓄膿等。

（六）**人中按摩**—

方法：兩手擦熱後，用一邊手的食指，柔和的在人中部位，橫著按摩三十六次。

效果：經人中、禾髎等經穴，防治感冒，腰痠背痛等。

（七）**顏面按摩**—

方法：兩手擦熱後，先用一隻手作遮掩臉部狀，從顴骨經下頦到喉嚨，使勁的由上往下按摩，然後再用另一隻手，同樣按摩，

如此左右交換按摩共三十六次。

效果：經承泣、四白、巨髎、地倉、大迎、人迎等經穴，防治肌肉粗糙、縐紋、牙痛、喉痛、氣喘等。

（八）太陽穴—

方法：兩手擦熱後，用兩手的姆指使勁搓壓左右太陽穴，各三十六次。

效果：防治頭痛、耳鳴等。

（九）口腔運動—

方法：用舌頭在嘴裡亂舔，積聚唾液，然後分三次慢慢吞下，又上下牙相咬作響。

效果：防治口臭、牙槽膿漏等。

B軀幹的按摩法

（一）腰部按摩—

方法：兩手擦熱後，挺胸昂首，用力在後腰部上下按摩三十六次。

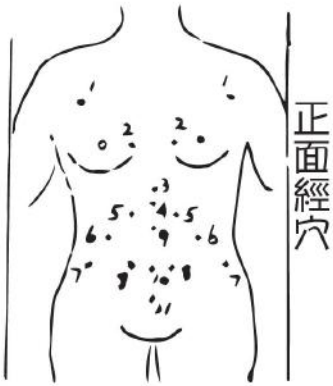
效果：經命門、腎俞、志室、京門等穴道，強化腰部、臀部，防止閃腰。

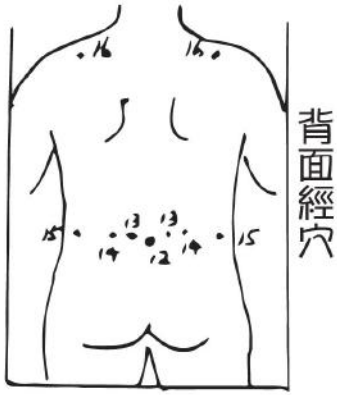
（二）胸腹按摩—

方法：兩手擦熱後，先用右邊手指掌，從右胸經過肚臍，一直按摩到左腰，旋用左手指掌從左胸經肚臍到右腰，左右交換按摩各三十六次，可稍用力。

效果：經中府、神封、鳩尾、巨闕、承滿、腹哀、章門等經穴，防治肋骨神經疼、胃疼、心疼，強化肺、胃、腸、肝，又治便秘。

B.軀幹按摩法





代號/經 穴/防 治 項 目
1. 中府---- 肺臟疾病
2. 神封-----肋間神經痛
3. 鳩尾-----胃痛、心痛
4. 巨闕-----心跳、心悸
5. 承滿-----胃痛、腹筋痙攣
6 腹哀-----為腸障碍、便秘
7. 章門------肝臟疾病
8. 天樞--痛、月經痛、下痢

代號/經 穴/防 治 項 目
9.中脘--胃痛、嘔吐、下痢
10.臍中-倒、下痢
11.關元-腹痛、月經痛、小便病
12.命門-腰部疾患、陽痿早洩
13.腎俞-仝 上
14.志室-仝 上
15.京門--腰痛、腎臟疾病
16.秉風--肩痛、神經痛、疲勞

C上肢的按摩法

（一）五指指壓—

方法：用手捏住各指指甲的兩側，使勁揉搓各三十六次，各指指頭所有的經穴，姆指有少商，屬肺經；食指有商陽，屬大腸經；中指有中沖，屬心胞；無名指有關沖，屬一切內臟；小指有少澤與少衝，屬心臟與小腸。五指指壓隨時隨地無妨多做。

效果：強化肺、胃、腸、心，以及其他諸內臟。

（二）合谷指壓—

方法：合谷在姆指根與食指根交會處，柔軟陷入的地方，用姆指搓熱後壓在合谷上用力旋轉揉搓三十六次，此合谷指壓簡單易為，效果廣大，無妨隨時多做。

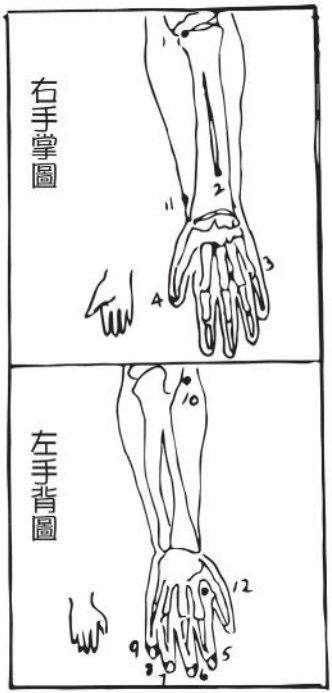
效果：促進消化、止頭疼、牙疼、肚疼、喉疼、退熱、消炎、止痛。

（三）腕部按摩—

C.上肢按摩法

1. 尺澤------咳嗽
2. 內關-----胃痛、嘔吐
3. 勞宮-----安定精神
4. 少商-----肺臟疾患
5. 商陽-----大腸疾患
6 中沖------心包疾患
7. 關沖-----一切五臟疾患
8. 少衝-----心臟疾患
9. 少澤-----小腸疾患
10.曲池-----腕痛
11 列缺----頭痛暈眩
12.合谷-----消炎、止痛、一切痛症

左右手掌經穴相對



左右手背經穴相對

方法：兩手擦熱後，交互按摩兩手腕部各三十六次。

效果：加強一切內臟。

（四）勞宮指壓—

方法：把中指和無名指屈下，壓在掌心，夾在兩指端中心處，即是勞宮經穴，勞宮指壓法用兩手中指尖，交互壓在兩手掌心勞宮經穴，閉目屏慮，靜坐二三分鐘。

效果：鎮定心神。

D下肢的按摩法—（請參閱下一頁的圖解）

（一）膝蓋按摩—

方法：兩手擦熱後，把兩手指掌放在兩膝蓋上，使勁的旋轉揉搓三十六次，膝蓋和後頭頸一樣，集中有無數經穴、經絡，所以這兩個部位按摩，對一切內臟，均有大裨益，可多做。

效果：經三里、上巨虛、下巨虛、豐隆、血海、梁丘、曲線、陽陵

泉等穴道，防治神經痛、關節炎、風濕痛、加強血液循環、經絡流通。

（二）脛骨按摩—

方法：兩手擦熱後，兩手指掌交互按摩兩腿脛骨，從膝蓋下方一直按摩到腳脖處各用力按摩三十六次。

效果：強化胃腸、增進食慾、治胃瘍、腸炎、喉疼、咳嗽、疲勞。

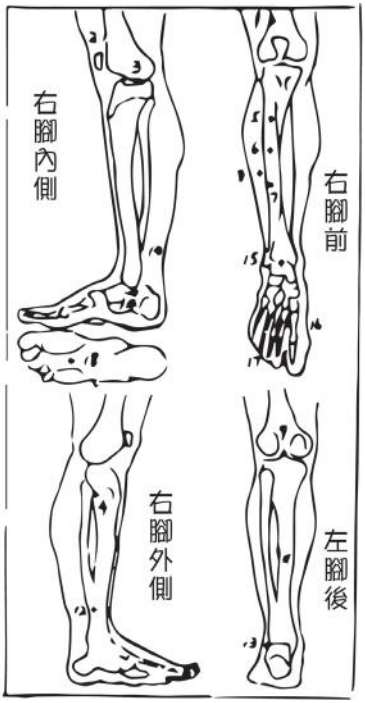
（三）湧泉按摩—

方法：湧泉經穴，在腳掌的中央，也就是在內腳心與二三趾中間線的交會處，屬於腎經。把兩腳心併攏，相對按摩三十六次，或用擦熱的手掌，代摩亦可。

效果：防治失眠、神經疾患、又能旺盛腎氣。

1	梁丘	膝蓋關節痛	在股直肌和腹外側肌之間，當膝上二寸處
2	血海	月經不調 生殖器病	正坐垂足，以手按於膝上，拇指向內，指端是穴
3	曲泉	膝蓋關節痛	大腿內側，膝蓋骨下一寸旁開二寸，膝關節直上二寸取穴
4	陽陵泉	仝上	屈膝垂足，從膝外側，關節下，按取腓骨小頭微前陷中取穴
5	足三里	胃腸疾病 疲勞 強化內臟	在脛骨前肌，伸趾長肌之間，當膝下三寸，(骨行)骨外側，大筋肉宛宛中
6	上巨虛	腹痛肚瀉 強化胃腸	正坐垂足，在三里穴下三寸，當三里穴與下巨虛穴連線的中點
7	下巨虛	急慢性腸炎	在脛骨前肌與伸趾長肌之間，當條口穴下一寸兩筋骨罅中
8	豐隆	胃腸病 喉痛 咳嗽	正坐垂足，當外踝直上，八寸是穴
9	委中	腰痛 膝痛	正坐垂足，在腘橫紋中央

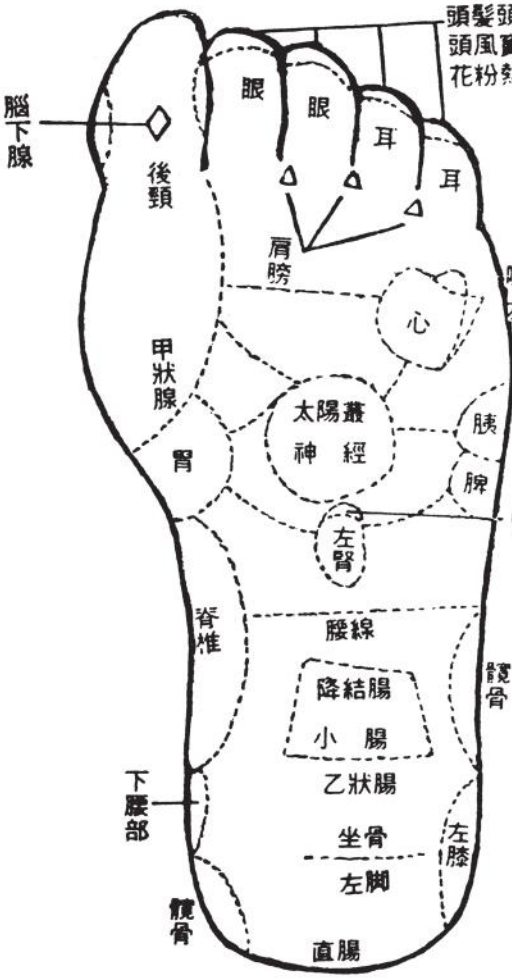
10	三陰交	小便不正常 月經痛	正坐垂足，在內踝中點上三寸，脛骨後陷中取之
11	承山	腳部疲勞 膝痛	足跟離地，足尖抵地，當腓腸肌下出現人字紋處
12	懸鐘	仝上	在外踝骨直上，中線直上三寸，當腓骨之前緣，動脈應手處
13	昆侖	腳扭傷	在外踝骨與足跟腱之間陷當中
14	照海	咽喉痛	正坐，兩足底相對拱合，於內踝直下四分，陷中處
15	解溪	腳腕扭傷	從第二趾直上，至關節前面，橫紋兩筋之間取穴
16	太冲	頭 喉痛 暈眩 眼病	正坐，垂足踏地，由拇指、次趾趾腱間上按至兩骨相接處是穴
17	內庭	腹痛 牙痛	正坐垂足，在第二趾的肌腱後方五分處取之
18	湧泉	神經疾病 加強腎氣 頭痛	仰臥，在足底心前三分之一處，當屈趾卷足時出現凹陷處取之

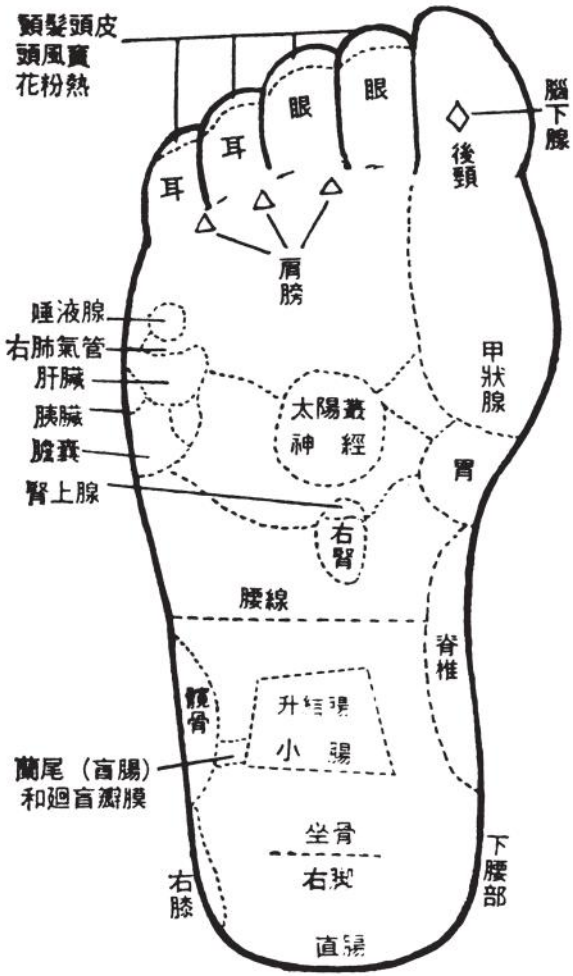


（二）腳掌按摩法

腳掌按摩，外國人叫做「點治療法（spot therapy 或帶治療法（Zolne therapy））」。

上個寒假，南投水里鄉蓮因寺舉辦「全省大專生齋戒學會」，我奉懺公師父之命去講解「佛遺教經」，講經之餘，我無意中在蓮因寺的藏經室，讀到一本不錯的英文書，書名叫做「成為自己的醫生」（Be Your Own Doctor），其中介紹了許多天然食物、種菜和按摩的觀念。現在我就將該書第一百八十七頁的「腳掌治病圖」譯出如下頁。


頭髮
頭風
花粉
腦下腺
後頸
眼
眼
耳
耳
肩膀
心
甲狀腺
太陽叢
神經
胃
胰
脾
左腎
脊椎
腰線
降結腸
小腸
髖骨
乙狀腸
下腰部
坐骨
左膝
左脚
髖骨
直腸


頸髮頭皮
頭風寶
花粉熱
耳
耳
眼
眼
腦下腺
後頸
肩膀
唾液腺
右肺氣管
肝臟
胰臟
膽囊
腎上腺
太陽叢
神經
甲狀腺
胃
右腎
腰線
脊椎
髖骨
升結腸
小腸
闌尾（盲腸）
和迴盲瓣膜
坐骨
右髖
右膝
直腸
下腰部

（三）痛捏治病法

1捏五指治病法

摩訶止觀輔行的第三十二卷上記載：用力捏、搓五根手指，可以治療五臟的疾病：

捏大姆指—可以治肝臟的疾病。

捏食指——可以治肺臟的疾病。

捏中指——可以治心臟的疾病。

捏無名指—可以治脾臟的疾病。

捏小指——可以治腎臟的疾病。

2痛捏丹田法

以手指用力捏丹田，可以治癒赤痢、白痢、臉部發青、嘴唇變黑、不

省人事等。

3隨處痛打法

以手臂或木條痛打生病的地方四、五十下，有時也可以產生治病的效果。因為疾病經常是由於憂愁思慮，才感得邪氣入侵的。現在用痛來逼它，則我們便沒有閒暇去胡思亂想，所以入侵的邪氣會跑掉，疾病也就痊癒了。

（參見摩訶止觀輔行第三十二卷）

十三、修定治病的原理與方法

1定心病處—把心專注在身體上有病痛的部位，不出三天，一定會產生治病的效果。因為心是身體的主人，所以心像王，疾病像盜賊，好比帝王所到之處，盜賊和宵小之徒，自然逃散。再者，門開的時候，風就會跑進來，門關起來時就平靜無風。心攀緣外境，就好像開門。把心專注在病痛的部位就像關門，所以能平息機能的不順。

2止心丹田—把心專注在丹田，欠了可以治癒許多疾病。丹田在肚臍下面一寸到二寸半的地方（賢首五教儀說一寸，摩訶止觀說二寸半）。因為丹田是「氣海」，把心專注在丹田，氣息就會調和，所以能把病治好。把心專注在丹田對於兩脅痛、煩不能食、上熱下冷、氣嗽等病特別有效。

3住心足下—把心專注在腳底，也可以治病。因為心火上升，所以身體機能不調和。現在把心專注在腳底，上身就會覺得輕鬆舒適，所以可以治病。

4繫心臍中—把心專注在肚臍，可以治病，也可以引發禪定。因為我們把心放在肚臍時，呼吸無形中就到肚臍為界限，所以體悟「諸法無常」的道理，而且肚臍靠近腸胃，把心專注在肚臍容易看見身體的不淨，因為此能消除貪欲。

5息心法界—放寬心胸，使心遍佈整個宇宙，而沒有任何執著，可以治療身體所有的疾病。世間一切事物都是由因緣和合才產生的，沒有實體。當我們明白一切事物體性本空的道理，不執取一切病相時，病就會好轉。這

是為什麼原因呢？由於內心的雜念和憶想，激蕩我們的身體機能，所以才有疾病產生。當我們心地平靜，不起妄念時，全身就會感到特別舒暢，一切的疾病都會不藥而癒。所以維摩詰經上說：「一切疾病的根本原因，就是我們內心攀緣外境，產生雜念。如果我們的內心沒有執著和雜念，就不會生病了。」（參見五教儀註第三十七及摩訶止觀輔行第三十二卷）

十四、觀想治病的方法

（一）運用音氣治病的—六氣治病法

嘴裡輕柔而且慢慢地唸「吹、呼、嘻、呵、噓、呬」這六個字，唸時只有動嘴形出氣而沒有出聲，耳朵當然就聽不到嘴裡所唸的聲音了。因為這六個音唸得很輕，感覺上好像很柔的氣緩慢地流過舌頭和牙齒。所唸的氣雖然輕柔，但心中卻全神貫注，字字分明，而且心裡要放輕鬆，而不可緊張。

唸「噓」可以治肝臟的疾病
唸「呵」可以治心臟的疾病
唸「呬」可以治肺臟的疾病
唸「吹」可以治腎臟的疾病
唸「呼」可以治脾臟的疾病
唸「嘻」可以治三焦的疾病

到底「三焦」是什麼呢？三焦也就是現在所說的「消化系統」或消化的路線。「焦」就是「焦腑」的意思，三焦包括「上焦」、「中焦」、「下焦」。「上焦」在嘴巴以下，胃部以上，主要的功能在於便利食物的輸送。「中焦」在胃裡，主要的功能在使食物便於消化。「下焦」在膀胱上面，主要的功能在於排泄。

用死背的方式，較不容易把這六個字和所對治的臟腑記牢。如果我們能把下這一首偈背誦起來，就輕鬆多了：

「心配屬呵腎屬吹，
脾呼肺呬聖皆知。
肝臟熱來噓字至，
三焦壅處但言嘻。」

這六個字奧妙無窮，不但可治好五臟的疾病，而且也可以治療身體機能的不調順。例如：身體感覺到冷時，可以用「吹」來治。身體感覺熱時，用「呼」來治。百節疼痛和風邪用「嘻」來治。煩脹上氣，用「呵」來治。疲勞厭倦，則用「呬」來對治。簡而言之，「吹」可以寒。「呼」可去熱。「嘻」可去痛。「呵」可去煩。「噓」可散痰。「呬」可補勞。

春天用「噓」來治肝臟的疾病，夏天用「呵」來治心臟的疾病，秋天用「呬」來治肺部的疾病，冬天用「吹」來治腎臟的疾病……則效果特別好。「呼」治脾臟的疾病和「嘻」治三焦的疾病則四季通用。

再者，六氣也可以治同一臟的疾病。五臟之中任何一個內臟，有冷就

用「吹」來治，有熱就用「呼」來治，有痛就用「嘻」來治，有痰就用「噓」來治，虛勞無力就用「呬」來治。

（二）觀想呼吸療病的—十二息治病法

一般人的身體依賴著呼吸才能活命。高明的人從一個人的呼吸就可以看出他的健康狀態和生了什麼病。

人的心理狀態會影響到呼吸。譬如我們憤怒時，呼吸的氣息就會變得又急又粗。同樣的原理，我們可以透過觀想和心靈的力量來改變呼吸，達到治病的效果。在還沒有介紹運用呼吸治病的方法以前，我們需要明白呼吸的四種現象：

1風相—心裡感覺到鼻子呼吸有聲音。

2喘相—雖然沒有聽到呼吸的聲音，是呼吸不順暢。

3氣相—呼吸雖然沒有聲音也很順暢，但是呼吸所出入的氣息不細微。

4息相—呼吸不但沒有聲音、出入順暢，而口氣息很微細綿長，若有

若無，不容易被察覺。

前面三種呼吸的現象都是不諧調的，因為呼吸粗糙急促的人容易生病，而且情緒不穩定，心神難寧靜。如果要治好這三種呼吸的現象，需要學打坐，首先放寬身體，把心情放輕鬆，然後一心專注丹田。再想像呼吸的氣息遍佈全身，隨著八萬四千個毛細孔或出或入，沒有任何的障礙。

當我們心定下來以後，呼吸自然就會微細綿長。呼吸微細綿長的人，不但不會生病，而且心情愉快、神識安穩，心容易入定。所以智者大師在釋禪波羅密的第二卷說：「呼吸像風的人，心中一定散亂。呼吸像喘的人，心情結滯而不通暢。呼吸像氣流的人，身心容易疲倦。只有守住微細的呼吸，心情才能寧靜，而進入禪定的境界。」

當你呼吸微細綿長，心情寧靜以後，運用呼吸來治病就輕鬆多了。下面，我們來談談「十二息治病法」。「十二息治病法」就是我們運用觀想呼吸的十二種狀態，來產生治病的功效。

1上息治沈重
2下息治虛懸
3滿息治枯瘠
4焦息治腫病
5增長息治羸損
6滅壞息治瘡膜
7煖息治冷病
8冷息治熱病
9衝息治壅塞不通（癥結腫痛）
10持息治掉動不安
11和息可通治身體機能的不調
12補息可滋補身體機能的衰退和虛勞

善於運用這個原理，可以治癒所有的疾病。其他疾病的治療方法，請依此

類推！（請參閱小止觀卷下和摩訶止觀輔行第三十二卷）

（三）專用觀想的治病法

前面「十二息治病法」是在呼吸的氣息上加以觀想，觀想的用途很廣。譬如我們運動前可以觀想自己身體站在大蓮花上，面部帶著微笑，心存喜悅和樂，觀想天上地下、四面八方都有清淨的白色光明，然後運用深長而且均勻的呼吸觀想白光從鼻孔吸入一直降到腹部，腹部圓滿清淨，如中秋月輪。再隨著呼吸觀想腹部的白色光明，逐漸上升，散佈在全身三百六十個骨節，然後慢慢地從八萬四千個毛細孔中散發出來。這種觀想方式，對於身心的裨益很大。請詳見峨眉山的曼殊大師所著的成金剛身內功修養學！曼殊大師所創的「實用鍛鍊身心法」非常值得學習，因為他把觀想和運動配合得很好，每天做不但費時短少，容易學會，而且又有健身的效果。

下面我們就來談談純粹用假想治病的方法與原理：

1觀想治病的原理

為什麼運用觀想可以治病呢？因為心境是交互影響的。凡夫過於執著物質的表相，所以心力脆弱，無法運用心靈的力量來改變外境，所以產生「心隨境轉」的現象。聖人可就不同了，他們心中沒有雜念，心力強而且專一，所以能「境隨心轉」，用心力來改變外境，產生「神通」和「奇蹟」的現象。

觀想是鍛鍊心力的一種方式。治療越嚴重的病，就需要越精純的觀想。古人「望梅止渴」和「懸沙充飢」都是運用觀想得到成效的最好例證。小止觀上面也記載：有一個人患了冷病，他就觀想身上生起了熱氣，結果當真把冷病治好了。

善於運用觀想來治病的例子，大藏經中多得不勝枚舉。例如：在正法念處經中，佛陀教導弟子如何運用觀想來滅除貪愛、憎恨和愚痴等心理的毛病。在治禪病秘要法中，佛陀教導弟子運用觀想治噎法、治貪淫法、治利養瘡法、治犯戒法、治沈迷音樂法、治好歌唄偈讚法、治頭痛眼痛耳聾

法、治見不祥事驚怖失心法、鬼魅所著種種不安不能得定的方法。單單智者大師當時所讀的古本雜阿含經中，佛陀就說了七十二種治病的方法，（註—治禪病秘要法的「治阿練若亂心病七十二法」即摘譯自古本的雜阿含經中）然而，這些方法有許多是我們末法時期的眾生很難學會的。現在我們只介紹其中幾則較簡單的實例：

2觀想治病的實例

（1）用觀想治療腹部的毛病

從前有一個人腹部有結硬塊的毛病，他就觀想一隻金針進入腹部刺散那一小塊硬塊。這個人天天這樣觀想，終於有一天，腹中的硬塊果然沒有了，可是腹部卻忽然會疼痛。

於是他就去請問別人說：「為什麼我腹部的硬塊好了，卻又會痛呢？」那個人就回答他：「你觀想金針破除腹部的硬塊，可是金針卻留在腹部裡面，所以你應再運用觀想來把那隻金針除去！」

他回家後，依照那位先生的話去做，肚子痛的毛病果然痊癒了。

（2）用觀想治療身體虛弱

從前有一個人身體虛弱，後來他觀想自己的頭頂上有溫暖的醍醐，一滴一滴地滴入腦中，然後灌注五臟，流徧全身，滋潤肢體。果然治癒了虛勞損傷的毛病。

（3）用觀想治療頸部的毒瘤

從前有一位法師，頸部長了毒瘤。這位師父就天天假想這毒瘤像蜜蜂的巢一樣，本來有許多蜜蜂都藏在蜂巢裡頭，現在這些蜜蜂都很快地飛出蜂巢，膿血都從毛細孔流出，像蜜蜂走了以後，只剩下一個空巢。觀想純熟以後，項部的瘤也就痊癒了。

（4）治吞食蛇影的兩種方法

過去有一個人吃東西的時候，吞了一種很像小蛇的食物（其實可能是蛇的投影），他就自以為是真的吞進了一條小蛇，因為他每天都時常這麼

想，所以生病了。

後來一位聰明的人知道了這件事情以後，就趁那位病人下痢的時候，拿了一條死的蛇放在便盆裡，然後對那位病人說：「蛇已經出來了！」說也奇怪，從此以後那人的病居然就好了。

在我們中國的歷史上也有一個相似的故事，那就是「杯弓蛇影」，「杯弓蛇影」這典故記載在晉書的「樂廣傳」。故事雖然相似，可是治療的方法卻迥異其趣：

樂廣有一位很要好的朋友，自從上次離別以後，就很少再到樂廣的家裡拜訪，樂廣就寫信去問那位朋友。那位朋友說：上回樂廣請他乾杯，看到酒杯裡有一條蛇，本想很噁心不敢喝下去，因為礙於情面，於是硬著頭皮喝下去，沒想到從那時候起就生了一場大病，直到現在還沒有痊癒。

樂廣看見牆壁上掛了一把弓，用油漆畫得很像蛇。他推想：杯中的蛇大概就是弓的影子，於是他又在原來的地方擺上酒席，派車子去請那一位

朋友來。那朋友說：「這跟我上一次所見到的情形完全一樣！」樂廣就把原因告訴他。那位生病的朋友，豁然意解，病馬上就好了。

其實，就佛法的觀點來說，世間的一切事物都是因緣和合的假相，可是凡夫都執著這個假相以為真實，產生了許多苦惱和病痛。這不也是和「杯弓蛇影」的情形很相近嗎？所以佛陀才大慈大悲地告誡我們：

「一切有為法，如夢幻泡影。」（金剛經第三十二分）

「凡所有相，皆是虛妄。」（金剛經第五分）

只有當我們的心中沒有偏見和執著時，才能解脫苦惱而得到大自在。

（5）轉移注意力的治病真蹟

從前有一個人生了一個會致命的惡瘡手臂上也長了一個無關緊要的小疔。他請了二個高明的醫師來治療，那醫生說：「你這個大瘡沒什麼要緊！倒是你手臂上的那個小疔很嚴重，有生命的危險，你要好好注意！」

病人聽了醫生這一段話，他就把注意力轉移了，專門注意手上的那小

疔，而不去理會大惡瘡。久而久之，身上的瘡卻全部都好了，這也是觀想治病的一個好例子。

（6）笑病可不藥而癒

從前有一個人每天用功讀書想考取功名，後來果然考上了狀元。沒想到考中狀元的那一天起，他就因為太得意而笑個不停，他得了很嚴重的「笑病」。

京城裡很多醫生開處方治療，都沒有什麼效果。後來有一位高明的醫生把了他的脈以後很認真而且嚴肅地說：「你得了必死的絕症！這種病我沒有辦法治，據我所知，只有一位老先生能治好你這種絕症，幸好我認識他，我現在就寫信介紹你去，你趕緊拿著我的名片去找他，再慢可就來不及了！」接著這位醫師很詳細地描述病因及將來的嚴重性……。

那位狀元聽說他得了像癌症一樣兇險的絕症，而且天下只有一位老先生能治，他嚇得臉青，再也笑不出來了。急忙放下萬緣，專程趕去。

他去到那裡，沒想到老先生說：「你的病全好了，可以回去啦！因為你得了笑病，藥石難治，他用致死的絕症來嚇唬你才能把你的病治好，請你不要見怪。」

十五、運用心力治病的十個條件

運用心靈的力量來治病需要遵守下面十個條件：

1信—相信這個方法能治病。

2用—隨時常用，以免生疏遺忘。

3勤—用時專精不懈，直到病癒為止。

4常住緣中—常把心放在對治疾病的方法上，而不胡思亂想。

5別病起因—辨別生病的起因。

6方便—靈活巧妙地運用對治的原理和正確的方法。

7久行—實行還沒得到利益時，不計較時間的長短，繼續不斷地練習

而不生怠惰心。

8知取捨—知道練習得了益處，就應勤加實行。有了害處，就應馬上捨棄。

9護持—明白禁忌的意義，而且不會觸犯。

10遮禁—得到利益，不向人誇耀。受到損失，不生懷疑和毀謗。（賢首五教儀科註第三十七卷）

假如能夠徹底做到這十點，心靈的力量一定能夠發揮出來，而產生治病的效果。

我必須說明的兩點是：以精神的力量來治病，需要平常不斷練習，有了相當的定力後，才容易奏效。再者，遇到像發高燒和胃出血等緊急情況，最好還是要趕緊去醫院吃藥打針，以免誤事！

十六、預防和根治惡瘡瘋癩的方法

（一）不隨便亂打奴婢、孩子和部屬。
（二）不鞭打畜生。
（三）不可用骯髒的手觸摸經典。
（四）施捨膏藥。
（五）不輕視和討厭生惡瘡的人。

十七、預防和根治耳聾盲啞的方法

（一）不欺侮耳聾和盲啞的人。
（二）不看邪淫和殺生的事情。
（三）不阻礙別人修道或出家。
（四）不偷看別人的隱私。
（五）不毀謗佛、法、僧三寶。
（六）布施香草和燈油。

（七）抄寫經典、不脫落文字。
（八）傳播有益人心世道的語言。
（九）不以惡眼視父母、師長和修道人。
（十）有眼睛的人，不學習摸骨算命和按摩，以免妨礙瞎子尋求職業。
（十一）不遮蔽禽獸的眼目。例如以黑布圍遮畫眉鳥。
（十二）不聽妻子的讒言，而疏遠父母。
（十三）不阻礙他人講經說法。
（十四）不聽信邪說。
（十五）不偷聽別人不可告人或褻猥之事。
（十六）不認為：人死了，什麼都沒有，沒有輪迴和報應。
（十七）不誹謗佛、法、僧三寶或其他聖賢。
（十八）不私底下議論師長、父母的是非。
（十九）不強詞奪理、顛倒是非。

十八、預防和根治短命夭折的方法

（一）孝養父母。

（二）戒殺、放生。

（三）不畜養豬、魚、雞、鴨等。

（四）不製造殺生的器具，如釣具、農藥等。

（五）勸屠夫、漁夫和打獵鳥獸的人改行業。

（六）印送戒殺放生因果的善書。

（七）醫道不精不敢應世。

（八）不宜在黃昏時油漆（以免壁虎等小蟲黏住而死）

（九）不可在黃昏或夜晚放鳥。（天黑時小鳥的視力不佳，又臨時找不到投宿的地方，恐會凍死）

（十）勸人不要製造和販賣假藥。

十九、預防和根治妻離子散的方法

（一）不毀壞鳥巢。
（二）不掘獸穴。
（三）不捕捉蟋蟀。
（四）不捉鳥。
（五）不獵殺動物。
（六）不破人婚姻。
（七）不販賣嬰兒。
（八）不販賣小動物。
（九）不垂釣、不網魚。

二十、預防和根監牢束縛的方法

（一）不隨便打官司。

（二）不把鳥獸關在籠子裡。
（三）不養蟋蟀、雞鴨、狗。
（四）不製造刑具。
（五）不製造豬欄和鳥籠。
（六）不養金魚。
（七）不妨害別人的自由。

二十一、預防和根治貧窮困苦的方法

（一）奉養雙親，不敢計較所花的費用。
（二）打齋供眾。
（三）周恤親人，照顧後學（幫助佛學社團）。
（四）布施貧窮。
（五）借錢給窮人，不拿利息。

（六）不貪取非分的財物。

二十二、預防和根治容貌醜陋的方法

（一）奉事父母和師長和顏悅色。

（二）雕塑、繪畫莊嚴的佛菩薩像。

（三）修補破舊的佛菩薩像。

（四）布施香花油燈。

（五）勸人息止爭訟。

（六）待人處世、謙恭有禮。

（七）不生氣、不暴怒。

（八）不欺侮別人。

（九）不譏笑殘廢醜陋的人。

二十三、預防和根治愚痴邪見的方法

（一）尊敬師長、信奉三寶。
（二）敬惜字紙。
（三）恭敬師長。
（四）受持讀誦大乘經典。
（五）親近善知識。
（六）闡揚三世因果的理論。
（七）刪掉邪說異論。
（八）誨人不倦。
（九）不輕視沒有智慧的人。

二十四、捨己成物，病癒得子

江蘇省鎮江有位姓范的軍人，他的妻子得了癆病，在病床上纏綿了很久，快要死了。有一位名醫給她診治，教他買一百隻麻雀，天天用中藥來

餵牠們。餵了二十一天以後，把麻雀殺死，取出麻雀的腦髓來當藥吃，吃了就會痊癒。

姓范的軍人果然依照醫生的話，買了一百隻麻雀關在籠子裡，天天用特定的藥材餵小鳥。好不容易等，才餵足了二十一天。眼看就可以動手殺死小鳥，取下腦袋來當藥了。

這一天，范先生出去了。他妻子看見籠子裡的麻雀，跳上跳下，好像很憂急似的。她就很感歎地說：「為了救我一個人的性命，要殘殺這麼多隻麻雀，真是太不忍心了，不如我自己一個人犧牲算了！」

於是她就撐著瘦弱的身體，起來把麻雀放了。麻雀出了籠子，吱吱喳喳地向她叫了一陣子，然後成群飛去了。

范先生回來，知道了這件事就責備她，可是她也不後悔。沒想到：後來病居然慢慢好了。以前她不會生育，可是病好的第二年，卻懷孕了。生下了一個小男孩，兩隻臂膀上各有黑痣，好像麻雀的形狀一樣。鄰居都說

這是麻雀為了報恩來投胎的。

像范太太這樣情願犧牲自己，而不願殘殺動物，一念的慈悲心使她病癒得子，這真是好心有好報啊！（故事圖說第二輯，第十五頁）

二十五、拜佛誦經治病的實例

北史上記載：後周時，有一位孝子姓張名元，字孝始。他十六歲時，祖父雙眼失明，因此他就晝夜禮佛，以祈求佛菩薩保佑他祖父。他虔誠地拜了三年，有一天，他讀到藥師琉璃光如來本願功德經，看見經上有「盲人得視」的句子。於是他就點燃了七盞佛燈，又請了七位師父到他家裡來誦讀藥師琉璃光如來本願功德經。他一邊拜，一邊哭著說：「佛菩薩呀！我做孫子的人不孝，才使祖父雙目失明。現在我用這七盞燈光，普遍施捨給所有法界的眾生。希望我能代替祖父失明，而使他老人家的雙眼恢復光明！」他很誠懇地拜了七天。到了第七天的晚上，他夢到有一位老先生用

金鎞（治眼睛的工具，音畢）在刮他祖父的眼睛，並且告訴張元說：「你不要耽心！三天以後，你的祖父雙眼就可以復明了。」張元很高興地從夢中醒寤，把這件事情告訴家人。再過了三天，他祖父的眼睛果真完全好了。

住在屏東後火車站的德萌師，十八年前因為拜佛而治好了藥石不能治的疾病以後，每天拜佛、唸佛、誦經長達十支香，從不間斷，這十八年來他很少生病，也從不看醫生或吃藥打針，感冒最多只喝兩碗薑湯就好了。由此可知拜佛誦經不但可以治病，還可以預防疾病的發生。

二十六、如何化病苦為助緣

—因病而起利人的心念和行為

聰明的人生病時能夠以病痛來激發慈悲和行善的決心，並使人更容易體悟「人生無常」的道理，貪欲和傲慢也會相對地減少。所以，病痛不但可以幫助我們鍛鍊心智，而且是修道的助緣，病痛會使我們更加奮發圖強。

當我們生病時，我們應觀想：「疾病都是由於過去貪愛身命和吝嗇財物，以致受了種種苦惱才產生的。」這麼一來，我們就會慷慨施捨了。

當我們生病時，我們應觀想：「疾病也是由於過去持戒不完全或破了戒律，所以今生才感受多病和短命的果報。」這麼一來，我們就會持戒精嚴了。

當我們生病時，我們應觀想：「疾病也是由於心志劣弱、常發脾氣，不能忍辱和平心靜氣所造成的。」這麼一來，我們就會隨遇而安，不發脾氣了。

當我們生病時，我們應觀想：「疾病的產生也是由於我們用功精進的程度不夠，以致道業未成，又不能消除災難。」這麼一來，我們修行就會更加精勤不懈了。

當我們生病時，我們應觀想：「疾病的產生也是由於我們禪定的功夫不好，才會被病魔擾動。」這麼一來，我們就會更用功修定功了。

當我們生病時，我們應觀想：「疾病的產生是由於我們的智慧不行，不能明白諸法無常、苦、空、無我的道理，所以才有病痛。」這麼一來，我們就會更勤修學智慧了。

這就是寶王三昧念佛直指下卷所說的「以病苦為良樂。」和摩訶止觀第三十三卷上所說的：「病痛時也可行菩薩道。」